13.025 Pór zapekaný so syrom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
pór	10,00	8,00	13,00	10,40	16,00	12,80	19,00	15,20
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
olej	0,40	0,40	0,60	0,60	0,75	0,75	0,90	0,90
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,70	0,70
mlieko	2,50	2,50	3,00	3,00	4,00	4,00	4,50	4,50
syr tvrdý	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
vajcia	16	0,80	20	1,00	22	1,10	26	1,30
maslo	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	90		120		150		190	

Receptúra

Výrobný postup

Očistený, umytý pór uvaríme v slanej vode, scedíme, pokrájame na 2 cm kúsky. Polovicu póru dáme do olejom vymasteného pekáča, posypeme strúhaným syrom, prikryjeme druhou polovicou póru, zalejeme bešamelom, polejeme maslom a zapečieme do ružova najmenej 20 minút.

Bešamel: na druhej časti oleja opražíme múku, rozriedime mliekom, povaríme na kašu a necháme vychladnúť. Do vychladnutého bešamelu zašľaháme žĺtka, tuhý sneh z bielkov, dochutíme soľou a korením.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	687	165	7,84	10,3	2,5	9,1	2,1	249,7	2,9	0,137	0,1	0,2	20,2	0,5
B	931	224	10,21	14,4	3,7	11,8	2,8	326,6	3,8	0,179	0,1	0,2	26,2	0,6
C	1144	275	12,61	17,5	4,6	14,8	3,4	409,0	4,7	0,217	0,2	0,3	32,2	0,8
D	1385	332	15,10	21,2	5,5	18,2	4,1	486,7	5,6	0,259	0,2	0,3	38,3	0,9